

春风十里，就怕孩子过敏 家长别慌！

杜医生今日“坐诊”

春天本该是带娃撒欢的好时节——公园里放风筝、郊外踏青、农家乐采摘，想想都美。可对于“过敏体质”的孩子来说，春天却成了“会呼吸的痛”：喷嚏打不停、鼻子堵塞、皮肤瘙痒，严重的甚至咳到喘不上气。家长们心疼又无奈，过敏到底该怎么办？别急，“爆米花姐姐”全方位咨询过医生了。这份春季防护指南，从日常护理到应急处理，帮孩子安稳度过过敏季，快乐拥抱明媚春光。

防护妙招

杜医生告诉记者，不管是感冒还是过敏，都是“防大于治”。

家长可从以下几个方面入手：帮孩子养成规律作息、均衡饮食的习惯，适当运动，增强抵抗力，让身体的正气充足起来，外邪自然不易入侵。春季花粉、柳絮多的时段，尽量减少带孩子去花草密集的地方。家里保持清洁，勤换床单被罩。如果孩子对某些食物或物品过敏，一定要避开，别心存侥幸。用药一定要在医生指导下进行，盲目用药可能会加重病情。

是感冒还是过敏？

家有过敏娃的李女士回忆，2023年春天，孩子不到三岁时，她带娃去游乐场玩，孩子回家后便开始剧烈咳嗽。

“我以为孩子着凉了，就按感冒处理，结果咳得越来越厉害。”李女士说，她带着娃去医院查了支原体、衣原体、各种流感病毒，结果显示全都没问题，最后做了雾化，症状才得以缓解。

“从那以后，孩子一到换季或者接触不洁空气，就开始呛咳，持续时间长。”李女士说，后来她挂了儿科专家号咨询，医生“破案”了——这哪是感冒，而是过敏性鼻炎。

“我记得特别清楚，医生看到孩子后说，这个孩子有特别典型的过敏反应，就是不停用掌心推鼻子。当时我才发现确实如此，医生告诉我，那是因为孩子同时患有过敏性鼻炎，鼻子痒，才会有这个动作。”李女士说，现在孩子一到换季就要去医院开中药调理。

市民赵女士也喜欢春天带儿子去郊外玩，可每次回来孩子都出现症状：轻则流泪、流涕，重则流鼻涕后发烧。“起初没当回事，直到有一次孩子起病特别急，高烧不退，去医院一查，才知道是过敏反应。”

3月24日，中国中医科学院西苑医院济宁医院儿科门诊副主任医师杜娟告诉记者，这样的“误会”在门诊太常见了。“很多家长分不清感冒和过敏，孩子一打喷嚏、流鼻涕就喂感冒药，结果吃了好几天也不见好。”

如何区分

杜医生教了几招，家长朋友们可以记下来：

一看病程。普通感冒一般5到7天就有明显好转，如果孩子症状时轻时重，超过两周还不好，过敏的可能性就较大。

二看发作规律。如果孩子鼻塞、流涕、咳嗽在夜间或清晨气温偏低时特别明显，到了白天气温高的时候又缓解了，反反复复“按点发作”，那多半是过敏，不是感冒。

过敏的“根”在哪儿

春天万物生发，花粉、柳絮、杨絮漫天飞舞，看着挺浪漫，对过敏的孩子来说却“如临大敌”。

杜医生解释称，中医认为春季以“风邪”为主，而风邪“首先犯肺”。肺在中医里被称为“娇脏”，开窍于鼻，外合皮毛，孩子的肺脏娇嫩，抵抗力弱，风邪一侵，就容易引发过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘、荨麻疹等一系列问题。

杜医生介绍，中医认为人体有九种体质，过敏体质就是其中之一，也叫“特禀体质”。这类人群因为先天遗传因素，天生比较容易过敏。但除了遗传因素，儿童过敏的发生，其实是内因和外因共同作用的结果。

内因主要是“先天禀赋不足，后天养护失当”。说白了，就是孩子天生体质偏弱，加上喂养、作息等日常养护不到位，导致脏腑功能失调。临床上，儿科过敏性体质常见的中医证型有肺脾气虚型、气阴两虚型、痰湿型等。

花粉、尘螨、霉菌、动物毛屑，甚至鱼虾、鸡蛋等食物，都可能成为外因“导火索”。杜医生特别提醒，脾胃功能相对较弱的孩子，肠道通透性较高，更容易对某些食物过敏。

把“过敏体质”调过来

“过敏原防不胜防，不可能让孩子永远不出门、不呼吸。”杜医生说，“中医讲究‘治病求本’，要把机体内部的偏颇调整过来，让免疫系统恢复稳定。”

据介绍，中医会根据孩子的具体证型，精准开方，一人一方。现在中药剂型也很多样，孩子接受度更高。

除此之外，穴位贴敷、中药熏洗、耳穴压豆、小儿推拿、拔罐、刮痧等，都是改善儿童过敏性体质的好方法，特别适合那些不太愿意吃药的小朋友。

“过敏体质的孩子饮食要清淡、均衡。规律作息，保持心情舒畅，这点很重要。还要注意的，尽量避开明显的过敏原，比如灰尘、浓烈香水等，柳絮、花粉较多的时节，做好防护。”杜医生提醒道。

家长课堂

采访中，杜医生提到了很关键的一点：家长对过敏的态度，直接影响孩子的康复。

有些家长觉得“忍一忍就过去了”，结果耽误了治疗，让小毛病拖成大问题；有些家长一听说孩子过敏就过度焦虑，什么都不敢让孩子碰，反而影响了正常的生长发育。

正确的态度是：重视它，但别怕它。在专业医生的指导下，通过内调外治，循序渐进地改善孩子的体质，大部分过敏的孩子都能慢慢好起来。

济宁晚报全媒体记者 李胜男

